

I orienteringsløb er mottoet: motion for både hjerte og hjerne.

For her træner man kroppen varm, mens man skal lære at holde hovedet koldt. Orienteringsløb er en idræt, hvor man automatisk kommer ud i den danske natur og oplever skove, marker og kyster – og en sport som man kan dyrke sammen som familie. Med kort og kompas skal man i løb og på kortest tid finde frem til en række poster i den rigtige rækkefølge. Hele tiden vurderer om det er hurtigst at følge skovstien – eller skyde genvej gennem krat og buskads, alt imens det bliver sværere og sværere at tænke klart, i takt med at man bliver fysisk træet

### Sådan bruger du kortet

Ved hjælp af kortets signaturer kan bl.a. veje og stier lede dig frem til pæleposterne, som er anbragt nøjagtigt i midten af hver af de indtegnede røde cirkler. 1 cm på kortet svarer til 100 meter ude i naturen. Før du starter, vil det være godt at udvælge det antal poster, du vil finde. Du kan f.eks.:

- Gå eller løb en tur, alene eller sammen med familien – og finde så mange af posterne, du har lyst til.
- Vælg 10 poster ud. Hvem finder dem hurtigst. Posterne kan tages i vilkårlig rækkefølge.
- Vælg 10 poster ud og find dem i en bestemt rækkefølge. Hvis I deler jer i 2 hold, kan det ene hold tage posterne bagfra. Flødeboller til det hold der kommer først i mål☺

### Hvordan ser en post ud

En post består af en ca ½ meter høj pæl med et metalskilt med postnummeret. Under skiltet sidder en stiftklemme. Med et klip i dit kontrolkort beviser du, at du har været ved posten.

### Kontrolkortet:

Du behøver kun kontrolkortet, hvis du vil konkurrere med andre. Du kan udskrive det fra [www.herning-orienteringsklub.dk](http://www.herning-orienteringsklub.dk) eller selv lave det med 2x2 cm tern svarende til det antal poster, du vil besøge.

### Forslag til ruter: start og mål ved den røde trekant:

<b>Let (1,5 km):</b>	07, 19, 18, 17, 09, 10, 11
<b>Let (2,3 km):</b>	28, 04, 29, 37, 40, 39, 36, 27, 03, 07
<b>Sværere (4,6 km):</b>	11, 02, 08, 01, 25, 33, 34, 35, 26, 27, 28
<b>Udfordrende (5,2 km):</b>	03, 18, 02, 08, 01, 33, 16, 38, 39, 36, 29, 28

Afstanden mellem posterne er målt i luftlinje, så de svære ruter er ca. 10 % længere, hvis du følger veje og stier, når det ellers kan lade sig gøre. Du kan gøre ruten sværere ved at vælge poster som ligger langt væk fra hinanden.

## Signaturforklaring

 Motortrafikvej	 Dyrket mark
 Landevej	 Åbent kulturland
 Mindre vej	 Åbent område (græs, lyng)
 God skovvej	 Åbent område med spredt bevoksning
 God sti, skovvej	 Let gennemløbelig skov
 Hugning	 Langsomt gennemløbelig skov/underskov
 Sti	 Svært gennemløbelig skov/underskov
 Utydelig sti	 Svært gennemløbelig skov/underskov
 Sten, stendyngel	 Bedre gennemløbsretning
 Højdekurve/hjælpekurve	 Bevoksningens grænse/markant afgrænsning
 Hædningsstreger	 Højt hegn med låge
 Ujævnt terræn	 Hegnet må kun passeres gennem lågerne
 Høj/punkthøj	 Lavt hegn
 Lavning/lille lavning/hul	 Levende hegn/grendige
 Rende, lille rende	 Bygninger
 Myretue, jorddige	 Bebyggelse/have (her må du ikke løbe)
 Sø/lille sø	 Asfalt eller grusområde/sand
 Mose, lille mose	 Tunnel/elledning
 Grøft, bro/spang	 Enligtstående træ eller stor busk
 Lille grøft	 Karakteristisk træ over 5 m højt
 Brønd/vandhul/kilde	 Lille tårn, mindesten
 Blød bund	

## Faste poster på kortet over Harrild Hede 2018

Start og mål er den røde trekant ved Naturcentrets madpakkehus.

\* = de mest udfordrende poster

01. Vejsammenløb
02. Vej-Y
03. Slugt\*
04. Hushjørne
05. Hegnslåge
06. Stisving\*
07. Vejsammenløb
08. Slugt\*
09. Hegnshjørne
10. Hugnings-sammenløb
11. Nordligste vej-T
12. Vej/stikryds
13. Sydøstende af P plads
14. Vej/stikryds
15. Sti-T
16. Stiknæk
17. Myretue\*
18. NØ-ende af sø
19. Stisammenløb
20. Sydende af græsareal
21. Stisammenløb syd for bro

Benyt jernbroen under vejbroen hvis du skal over på den anden side

22. Vej/sti sammenløb
23. Øst for Castenskjolds gravhøj
24. Vej/stikryds
25. Vej/stisammenløb
26. Vej/hugningskryds
27. Bro
28. Grøfte-ende
29. Vestsiden af skov
30. Vejkryds
31. Hegnslåge
32. Lille lavning
33. Stisammenløb
34. Sti-kryds
35. Vej/stikryds
36. Sti-T
37. Hegnslåge
38. Ende af lavdige
39. Brønd
40. Bro